



## Manteniéndose conectado y prosperar durante COVID-19

*Por Susan Breithaupt, LCSW, Educadora en salud, Valley Hospital  
Departamento de Salud Comunitaria*

El coronavirus sigue siendo una enfermedad activa y amenazante; por lo tanto, se continúa alentando a las personas mayores a permanecer en casa por razones de seguridad. Aunque este puede ser un buen consejo, esta situación supone un desafío para muchos. La falta de conexión y el aburrimiento son dos de esos desafíos. Ambos pueden provocar sentimientos de aislamiento y soledad. Sin embargo existen formas de lidiar eficazmente con las consecuencias del COVID-19 y la necesidad temporal de quedarse en casa para poder sobrellevarlo, e incluso de prosperar manteniéndose a salvo.

Continúa en la siguiente página

### EN ESTA EDICIÓN

En esta edición

Manteniéndose conectado y prosperar durante COVID-19

Enfoque en la salud

Respiración de caja

Círculo de intercambio

Recursos destacados

Centro de actividades

Trivialidades

Las siguientes sugerencias le ayudarán a sobrellevar la situación durante este tiempo.

- Haga una dieta nueva. Limite la cantidad de tiempo que pasa viendo las noticias. ¡5-10 minutos al día es suficiente!
- ¡Aprenda algo! Aprenda por ejemplo un idioma nuevo, siga un curso en línea a través de un colegio comunitario local o escuche una charla o podcast de TED.
- Manténgase activo en la comunidad. Pregunte si hay un grupo de personas mayores o grupo de feligreses que se reúna en línea o únase a un grupo de reuniones en línea. Siéntese afuera en las escaleras o en el balcón y socialice con los vecinos.
- Comuníquese con sus familiares y amigos a través de una plataforma de redes sociales como Zoom o House Party. ¡Envíe un correo electrónico, un mensaje de texto o incluso llame a sus seres queridos!
- Juegue juegos en línea usando su computadora, tableta o teléfono inteligente. Hay muchas aplicaciones para mantenerse entretenido y fortalecer su cerebro.
- Únase a un grupo de lectura o de discusión en línea.
- Vea conciertos en vivo en línea a través de YouTube.
- Vea programas de viajes en la televisión o en línea a través de Amazon, Netflix o Hulu.
- ¡Escriba! ¡Escriba sus memorias, una historia y cartas a sus seres queridos!
- Ayude a los demás. Organice una colecta de alimentos desde casa o pregunte en la iglesia local si puede hacer llamadas telefónicas a aquellos que tengan pocas conexiones. Dé clases a niños en línea o por teléfono.

Hay formas de mantenerse ocupado y conectarse durante estos tiempos difíciles. Estas ideas puede que no sean nuevas, pero pueden ayudarle a superar esta época sin precedentes. ¡Manténgase a salvo y sano!

## ¿Cuáles son los tratamientos alternativos para el dolor?

En la edición del mes pasado discutimos el uso del masaje o vibración, TENS (por sus siglas en inglés, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea) y los aparatos ortopédicos y soportes corporales como alternativa al tratamiento del dolor crónico con analgésicos opioides o no opioides. Este mes nos centraremos en la meditación y el ejercicio como alternativas.

La meditación es una técnica mental en la que vacía la mente de pensamientos o se enfoca en un solo pensamiento, para relajarse, calmarse y mejorar el manejo del dolor. Para comenzar, visite (<https://www.aarp.org/health/healthy-living/info-2020/getting-started-meditating.html>).

El ejercicio puede tener beneficios tanto físicos como mentales haciéndole más fuerte y flexible. También puede ayudarle a mejorar su equilibrio y mejorar su estado de ánimo. Es importante que hable con su médico antes de comenzar un plan de ejercicios. Además, su médico puede recomendarle que consulte a un fisioterapeuta que le recomiende ejercicios específicos, así como la cantidad de ejercicio que debe hacer. Hacer ejercicio con regularidad puede ayudarle a mitigar el dolor.

En la edición del próximo mes, discutiremos la acupuntura y el tratamiento quiropráctico.

(Fuente: "Usted puede manejar su dolor crónico para vivir una buena vida", SAMHSA, n.º de publicación de HHS (SMA) 13-4783 Impreso en 2013)

# Centro de actividades

## ¿Puede resolver estos acertijos?

Un acertijo es un juego de adivinar palabras en símbolos, letras, números e imágenes al azar. Cada recuadro de abajo representa una palabra o una frase común.

Tomado de: [http://www.printablee.com/post\\_printable-rebus-puzzles-with-answers\\_260671](http://www.printablee.com/post_printable-rebus-puzzles-with-answers_260671)

### Acertijo #1

Palabras  
Gracias Palabras  
Gracias Palabras  
Palabras

### Acertijo #2

H  
I  
L  
L

Las respuestas están en la última página.

## ¡Tiempo de trivialidades!

¿Quién dijo: "Las mejores y más bellas cosas del mundo no se pueden ver ni tocar, se deben sentir con el corazón"?



## Círculo de intercambio

¿Que consejos sabios le gustaría transmitir a los demás?

Dele a la gente el beneficio de la duda. Nunca se sabe con qué pueden estar lidiando. - Dawn

Calmarse, dejar de insultar y amarse los unos a los otros, todo esto ya se ha dicho antes, y así tendrá una vida mucho más saludable y feliz. Hacer a los demás lo que les gustaría que les hicieran es una forma extremadamente maravillosa de vivir. - Joan



¡Queremos saber de usted para la edición del próximo mes!  
**¿Qué le sorprendería a la gente saber de usted?**

Envíe su respuestas por correo electrónico a [mflynn@cafsnj.org](mailto:mflynn@cafsnj.org) o llame a Marigrace at 201-740-7098.

# Respiración de caja

La respiración de caja, o respiración cuadrada, regula su sistema nervioso autónomo. Mediante un patrón de inhalación y exhalación lento, puede bajar la presión arterial, aumentar la sensación de calma, reducir el insomnio y el estrés y mejorar el estado de ánimo.

**Paso 1:** Inhale lenta y profundamente por la nariz contando hasta cuatro. Sienta cómo el aire llena sus pulmones hasta que estos estén completamente llenos y el aire se mueva hacia su abdomen.

**Paso 2:** Aguante la respiración mientras cuenta lentamente hasta cuatro.

**Paso 3:** Exhale lentamente por la boca mientras cuenta de igual manera hasta cuatro, expulsando el aire de los pulmones y el abdomen.

**Paso 4:** Aguante la respiración mientras cuenta lentamente hasta cuatro.

Si bien no es necesario, puede ayudarle a concentrarse en su respiración, encontrar un entorno tranquilo y con poca luz para practicar. Repita este proceso al menos 4 veces en una sola sesión.

Recurso: <https://www.healthline.com/health/box-breathing>

## Contáctenos

Para obtener más información, enviar una respuesta o hacer una pregunta, puede contactarnos en:

Marigrace Flynn: [mflynn@cafsnj.org](mailto:mflynn@cafsnj.org)

Homenaje a los adultos mayores en línea  
<https://www.tcadr.org/virtual/celebratingseniors>

[www.tcadr.org](http://www.tcadr.org)  @TCADR  @TCADR

## RESPUESTAS

**Acertijo #1:** Demasiado gracioso para las palabras

**Acertijo #2:** Colina abajo

**Trivialidades:** Helen Keller

## Recursos destacados:



The Bette Einhorn Geriatric Services and Sequoia Wellness Center

### Servicio para familias y niños judíos de Clifton-Passaic

CLUB SEQUOIA es un programa dinámico de cuatro días a la semana dirigido a estimular a las personas mayores activas de forma social, mental y física. Ofrecen una variedad de programas de calidad, que incluyen: ejercicio diario, conferencias, un club de lectura mensual, talleres de inspiración, debates semanales sobre eventos actuales, educación sobre la salud, fiestas de fin de año y juegos. El calendario mensual enumera muchas actividades nuevas y emocionantes que reflejan los intereses de nuestros miembros.

Para ver el calendario más actualizado, vaya a <https://jfsclifton.org/sequoia/>.

Muchos de los servicios de Bette Einhorn Geriatric Services y Sequoia Wellness Center están cubiertos por Medicare y están disponibles para adultos mayores sin importar su raza o religión.

**Si usted o un ser querido necesita ayuda para acceder a servicios y apoyo sobre adicciones...**

**Llame o envíe un mensaje de texto: 201-589-2976**

Servicios de línea telefónica confidencial disponible 24/7 para servir al condado de Bergen



THE CENTER

FOR ALCOHOL AND DRUG RESOURCES

A Program of Children's Aid and Family Services